

คำบอกเล่าขรรวาสธรรม เรื่อง
“ฝึกสติ-รู้สึกตัว
ธรรมไม่ยาก”

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา



“คำบอกเล่าขรรวาสธรรม เรื่อง “ฝึกสติ-รู้สึกตัว ธรรมไม่ยาก” นี้ เป็นเพียงการจดจำมาจากการใช้ชีวิตหัดปฏิบัติธรรมของผู้เขียน ซึ่งยังอ่อนด้อยทั้งประสบการณ์และภูมิปัญญา ดังนั้นคำบอกเล่าขรรวาสธรรมเรื่องนี้จึงไม่ใช่เรื่องราวของขรรวาสธรรมที่ทรงคุณค่า หากแต่เป็นเพียงเรื่องราวที่ตั้งใจจะให้มันเป็นเพียงคำบอกเล่าขรรวาสธรรมเรื่องหนึ่งเพื่อความบันเทิงธรรมเท่านั้น”

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา



คำบอกเล่าฆราวาสธรรม เรื่อง
“ฝึกสติ-รู้สีกตัว
ธรรมไม่ยาก”

สุรวัฒน์ เสรีวิวัฒนา





คำบอกเล่าฆราวาสธรรม เรื่อง
“ฝึกสติ-รู้สึกตัว
ธรรมไม่ยาก”
สุรวัดน์ เสรีวิวัฒนา



พิมพ์ครั้งแรก : มิถุนายน ๒๕๕๓ จำนวน ๗,๐๐๐ เล่ม ดูแลการผลิตและออกแบบ
: สบายะ <http://sabay.avip.multiply> .ภาพประกอบ : เขมเบ้ ถ่ายภาพ
: Naturelov, suey -j, shutter hand, justime titequottalk และรูปเล่ม :
คนข้างหลัง ตัดคำ : อะตอม พิสูจน์อักษร : เกสรา, ทะนุ พิมพ์ที่ : บริษัท สำนักพิมพ์
สุภา จำกัด ๑๑๘ ซอย ๖๘ ถนนจรัญสนิทวงศ์ เขตบางพลัด กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐
โทร. ๐-๒๕๓๕-๘๕๓๐

สนใจติดต่อต้นฉบับพิมพ์เป็นธรรมทานได้ที่ : surawat.books@gmail.com

สนใจศึกษาธรรมะเพิ่มเติมเข้าไปดูที่ : www.wimutti.net



คำนำ

คำบอกเล่าขรรวาสธรรม เรื่อง “ฝึกสติ-รู้สึกตัว ธรรมไม่ยาก” นี้ เป็นเพียงการจดจำมาจากการใช้ชีวิต ทัศนปฏิบัติธรรมของผู้เขียน ซึ่งยังอ่อนด้อยทั้งประสบการณ์ และภูมิปัญญา ดังนั้นคำบอกเล่าขรรวาสธรรมเรื่องนี้จึง ไม่ใช่เรื่องราวของขรรวาสธรรมที่ทรงคุณค่า หากแต่เป็น เพียงเรื่องราวที่ตั้งใจจะให้ เป็นเพียงคำบอกเล่าขรรวาส ธรรมเรื่องหนึ่ง เพื่อความบันเทิงธรรมเท่านั้น

หากคำบอกเล่าขรรวาสธรรม เรื่อง “ฝึกสติ-รู้สึกตัว ธรรมไม่ยาก” นี้ จะมีคุณแม้เพียงน้อยนิด ก็ขอให้ร่วมกัน ถิ่นน้อมถวายเป็นพุทธบูชา ธรรมบูชา สังฆบูชา แล้ว ร่วมใจกันสืบทอดพระพุทธานุศาสนาดำวยการประพฤติดิปฏิบัติ ตามหลัก “สติปัฏฐาน ๔” สืบต่อกันตลอดไป



๔

สุรวัฒน์ เสรวิวัฒนา



และหากคำบอกเล่าขรรวาสธรรมเรื่องนี้ มีส่วนใด ส่วนหนึ่งที่อาจผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปจากหลักธรรม ก็ขอให้สอเทียบกับพระไตรปิฎก แล้วถือเอาตามพระ- ไตรปิฎกเป็นที่สุดเถิด

สุรวัฒน์ เสรวิวัฒนา

๑๗ พฤศจิกายน ๒๕๕๒

คำบอกเล่าขรรวาสธรรม เรื่อง “ฝึกสติ-รู้สึกตัว ธรรมไม่ยาก”





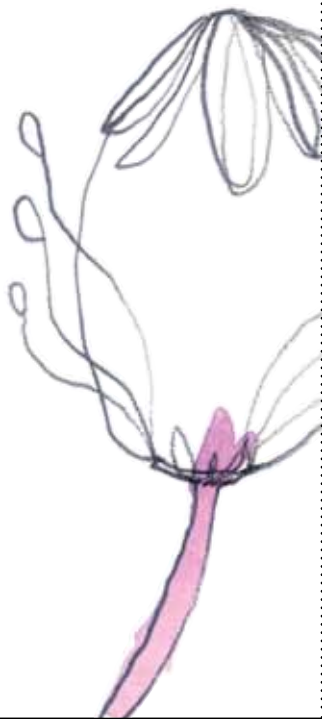
สารบัญ

- ๙ • เริ่มปฏิบัติธรรมต้องเริ่มอย่างไร...
- ๑๐ • วิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัวให้ได้ผลดีที่สุด
- ๑๑ • การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ
- ๑๒ • การเลือกใช้รูปแบบในการฝึกสติ-รู้สึกตัว
- ๑๔ • วิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ
- ๑๖ • การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบเป็นการฝึกสมาธิหรือไม่...
- ๑๙ • ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบแล้ว จิตดำเนินไปอย่างไรได้บ้าง...
- ๒๐ • ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ เติบโตจน
- ๒๔ • ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ รู้ลมหายใจ รู้ท้องพอง-ยุบ
- ๓๓ • ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ ยกมือเป็นจังหวะ
- ๓๖ • ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ คำบริกรรม
- ๓๙ • ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบอื่นๆ



- ๔๑ • จิตมีสติ-รู้สึกตัวไข้จิตผู้รู้หรือไม่...
- ๔๒ • ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ เป็นการฝึกสมาธิหรือวิปัสสนากันแน่...
- ๔๕ • วิปัสสนา หมายถึงอะไร...
- ๔๗ • ทำอย่างไรจึงจะเป็นวิปัสสนา...
- ๔๘ • การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ เป็นวิปัสสนาได้อย่างไร...
- ๕๐ • ฝึกสติ-รู้สึกตัว ในชีวิตประจำวัน สำคัญอย่างไร...
- ๕๓ • ฝึกสติ-รู้สึกตัว ในชีวิตประจำวัน ฝึกอย่างไร...
- ๕๔ • ในชีวิตประจำวันให้ฝึกสติ-รู้สึกตัว ทั้งกายและจิต
- ๖๑ • คนเมืองจะสังเกต (รู้สึก) สภาวะทางใจหรือจิตได้ง่าย
- ๖๔ • จิตมีกิเลสก็สามารถใช้เป็นเครื่องมือฝึกสติ-รู้สึกตัวได้
- ๖๙ • จิตที่มีสติ-รู้สึกตัวเพียงชั่วขณะในชีวิตประจำวัน ใช้เจริญวิปัสสนาได้





เริ่มปฏิบัติธรรม ต้องเริ่มอย่างไร...



ถ้าจะถามว่า การเริ่มปฏิบัติภาวนานั้น นอกจากจะรักษาศีลแล้ว ต้องเริ่มปฏิบัติภาวนาอย่างไร? ก็คงต้องตอบว่า “ให้เริ่มที่การฝึกจิตให้มีสติ-รู้สึกตัวให้เป็นก่อน” เพราะสติเป็นธรรมที่สำคัญและจำเป็นในทุกที่ทุกเวลา หากไม่มีสติ-ไม่รู้สึกตัว จิตก็จะไร้ซึ่งธรรมคุ้มครอง จิตจะไม่สามารถรู้เห็นลักษณะที่แท้จริงของสิ่งต่างๆ โดยเฉพาะลักษณะที่เรียกว่า “ไตรลักษณ์” ของรูปนาม ซึ่งเป็นลักษณะที่จิตต้องรู้-เห็นเพื่อให้เกิดปัญญา

จิตที่มีสติ-รู้สึกตัวนี้เอง ที่เป็นเหตุปัจจัยที่สำคัญให้จิตเองยอมรับความเป็นไตรลักษณ์ได้อย่างไม่ขัดขืน ไม่เคลือบแคลง จนเกิด มรรคจิต ผลจิต ไปตามลำดับจนแจ้งพระนิพพาน



วิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัวให้ได้ผลดีที่สุด



ก่อนเริ่มฝึกควรศึกษาทำความเข้าใจหลักการวิธีการฝึกให้เข้าใจกันก่อน เพราะความเข้าใจถูกต้องจะเป็นตัวนำให้การเริ่มฝึกถูกต้องไปด้วย

การฝึกสติ-รู้สึกตัว ให้ได้ผลดีที่สุดนั้น ทุกๆ วัน

๑. ต้องมีเวลาฝึกด้วยรูปแบบอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นการเฉพาะ

๒. ต้องฝึกในขณะที่ใช้ชีวิตประจำวันตามปกติ

การฝึกด้วยรูปแบบ เป็นเหมือนการเข้าห้องเรียนเพื่อเรียนรู้ ส่วนการฝึกในชีวิตประจำวัน เป็นเหมือนการนำความรู้ไปใช้ในชีวิตจริง หากสามารถฝึกกันได้ทั้งสองส่วนในทุกๆ วัน จิตจะพัฒนาการมีสติ-รู้สึกตัวได้เร็วกว่าที่จะฝึกเพียงส่วนเดียว และที่สำคัญที่สุด ต้องฝึกให้ถูกหลักและฝึกให้ได้ต่อเนื่องทุกๆ วัน



การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ



แต่ละวันให้ตั้งใจกับตัวเองว่าเมื่อถึงเวลาจะต้องฝึกด้วยรูปแบบให้ได้เป็นเวลา ...ชั่วโมง ...นาที ถ้าใครมีภาระหน้าที่การงานมาก อย่างน้อยก็ควรฝึกด้วยรูปแบบให้ได้ วันละ ๑๕ ถึง ๓๐ นาที หากช่วงเย็น-ค่ำเหน็ดเหนื่อยเกินไป จิตใจไม่พร้อมจะฝึกด้วยรูปแบบก็ให้กำหนดเวลาฝึกเป็นตอนเช้าแทน เพียงแค่ตื่นให้เร็วขึ้นอีกนิดก็ฝึกได้แล้ว

ส่วนใครที่ภาระหน้าที่การงานไม่มาก ควรฝึกด้วยรูปแบบให้ได้วันละ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง หรือมากกว่าก็ได้ หรือจะฝึกวันละหลายๆ รอบตามที่จะมีเวลาฝึกก็ได้

ของแบบนี้ใครขยันฝึกขยันทำก็เกิดสติ-รู้สึกตัวได้มาก ใครขี้เกียจก็อย่าได้ร้องขอจะให้มีความสติ-รู้สึกตัวมากๆ ก็แล้วกัน เพราะความมีสติ-รู้สึกตัว ไม่ใช่สิ่งที่จะเรียกร้องเอาโดยไม่ฝึกไม่หัด ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “บุคคลล่วงทุกข์ได้ด้วยความเพียร”

การเลือกใช้รูปแบบ ในการฝึกสติ-รู้สึกตัว



การเลือกรูปแบบเพื่อใช้ฝึกสติ-รู้สึกตัวเป็นสิ่งสำคัญมาก หากเลือกใช้รูปแบบได้ถูก เหมาะกับตัวเอง การฝึกย่อมได้รับผลดี

การเลือกรูปแบบที่ถูกที่เหมาะสมกับตัวเองคงต้องใช้วิธีการลองปฏิบัติด้วยรูปแบบที่รู้สึกว่าน่าจะดีกว่าก่อน แล้วสังเกตดูว่า ฝึกแล้วจิตใจมีความสุขหรือไม่ ฝึกแล้วจิตใจโล่ง โปร่ง เบา สบาย นุ่มนวล หรือไม่ ถ้าฝึกแล้วมีความสุข โล่ง โปร่ง เบา สบาย นุ่มนวล ก็แสดงว่ารูปแบบนั้นเหมาะสมกับตัวเองแล้ว แต่ถ้าฝึกแล้วเกิดอาการเคร่งเครียด หนัก ตึง จุก แน่น เคลิ้มๆ แม้จะพยายามปรับการฝึกแล้ว แต่ก็ยังมีอาการเหล่านี้อยู่ อาการเหล่านี้จะเป็นตัวบอกว่า รูปแบบนั้นไม่เหมาะสมกับตัวเอง ลองเปลี่ยนไปฝึกด้วยรูปแบบอื่นๆ แทน ซึ่งคงมีสักรูปแบบหนึ่งที่ฝึกแล้วเหมาะสมกับตัวเอง



วิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ



ให้เลือกใช้อะไรบางอย่างที่เป็นส่วนของร่างกายหรือจิตใจตัวเองเป็นสิ่งที่ถูกสังเกต (รู้สึก) ด้วยใจที่สบายๆ ไม่เคร่งเครียด (มีสิ่งที่ใช้เป็นเครื่องอยู่ เป็นวิหารธรรมให้จิตรู้อยู่สบายๆ) พอจิตผ่อนคลายไปจากสิ่งที่ใช้สังเกตเห็นแล้วไปอยู่กับสิ่งอื่นๆ ก็จะสามารถรู้ได้ว่า จิตผ่อนคลายหรือจิตหลงลืมไปจากสิ่งที่ใช้สังเกต (รู้สึก) อยู่

ตัวอย่างสิ่งที่ใช้สังเกต (รู้สึก) อยู่ในการฝึกด้วยรูปแบบ

- ก. คำบริกรรม (คำพูดในใจ) “พุทโธ” หรือคำอื่นๆ
- ข. ร่างกายที่กำลัง ยืน เดิน นั่ง นอน คู้เหยียด เหลี้ยว เคลื่อนไหว ฯลฯ
- ค. ส่วนย่อยของร่างกาย เช่น ลมหายใจ ท้องยุบ-พอง มือที่กำลังยกเป็นจังหวะ ฯลฯ

ที่สำคัญมากคือ...

ให้เลือกใช้สิ่งที่สังเกต (รู้สึก) แล้วจิตใจผ่อนคลายสบายๆ ไม่เคร่งเครียด ไม่อึดอัด หรือเลือกใช้สิ่งที่สังเกต (รู้สึก) อยู่ แล้วจิตใจมีความสุข

สรุปง่ายๆ...

การฝึกสติ-รู้สึกตัวตามรูปแบบ จะมีขั้นตอนอยู่เพียงแค่ให้สังเกต (รู้สึก) ถึงความมีอยู่ของสิ่งๆ หนึ่งที่ถูกสังเกต (รู้สึก) อยู่ สลับกับการรู้สึกขึ้นได้ว่า ผ่อนคลายสิ่งที่สังเกต (รู้สึก) ไปแล้ว และจะสลับกันไปเรื่อยๆ ตามแต่กำลังที่จะนึกได้



การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ เป็นการฝึกสมาธิหรือไม่?...



การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบต่างๆ จะว่าไปแล้ว ก็คือการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง (สมาธิ คือ จิตที่มีความตั้งมั่น) เพราะเป็นการฝึกให้จิตมีความตั้งมั่น ในการระลึก รู้กาย ระลึกรู้จิตใจตัวเอง

เมื่อแรกฝึก จิตจะมีความตั้งมั่นเพียงชั่วขณะหนึ่ง เท่านั้น ซึ่งในขณะที่จิตตั้งมั่น จะสังเกต (รู้สึก) ได้ถึงความมีอยู่ของสิ่งที่ใช้สังเกต (รู้สึก) อยู่ แล้วไม่นานจิต จะเผลอหลงลืมสิ่งที่ใช้สังเกต (รู้สึก) ไปชั่วขณะ ซึ่งขณะที่เผลอหลงลืมไปนั้น จิตจะไม่เห็น ไม่รู้สึกว่ามีสิ่งที่ใช้สังเกต (รู้สึก) ปรากฏอยู่ เนื่องจากจิตมัวไปสนใจที่จะรู้ในสิ่งอื่นๆ แทน เช่น ถ้าใช้ลมหายใจเป็นสิ่งที่สังเกต (รู้สึก) อยู่ ถ้า ขณะที่จิตเผลอหลงลืมไป ก็จะไม่รู้สึกว่ามีลมหายใจอยู่

จิตที่เผลอหลงลืมไปนี้ บางครั้งก็เผลอหลงลืมไปนาน บางครั้งก็ไม่นาน แต่หลังจากที่จิตได้เผลอหลงลืมไปชั่วเวลาหนึ่งแล้ว จิตที่เผลอหลงลืมไปก็จะดับไปตามธรรมชาติของจิตที่มีลักษณะเกิดดับไม่ขาดสาย และด้วยความตั้งใจที่จะฝึกสติ-รู้สึกตัว ย่อมต้องมีะหนึ่งหลังจากเผลอหลงลืมไปแล้ว ที่จิตจะนึกได้ว่า มีสิ่งที่ตั้งใจจะสังเกต (รู้สึก) อยู่ แล้วจิตก็จะกลับมาตั้งมั่นรู้อยู่กับสิ่งที่ใช้สังเกต (รู้สึก) นั้นได้อีกครั้ง

เพราะฉะนั้นการฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบนี้ ในเบื้องต้นก็เหมือนๆ กับการฝึกสมาธิหรือฝึกให้จิตมีความตั้งมั่นนั่นเอง แต่ในเบื้องต้นจิตจะเป็นการฝึกสมาธิในระดับ *ชณิกสมาธิ* (จิตตั้งมั่นชั่วขณะ)

ส่วนใครที่มีนิสัยมีवासนาไปในทางการฝึกสมาธิ ก็สามารถมีพัฒนาการไปสู่ความสงบที่ประณีตลึกซึ้งยิ่งขึ้นได้เช่นกัน





ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบแล้ว
จิตดำเนินไปอย่างไรได้บ้าง?...



ในระหว่างฝึกด้วยรูปแบบไปเรื่อยๆ สติก็จะเกิด
ได้เองถี่ขึ้นหรือบ่อยขึ้น จิตก็จะมีกำลังตั้งมั่น (มีกำลัง
สมาธิ) เพิ่มมากขึ้นไปตามลำดับ

บางคนสามารถมีจิตตั้งมั่นในการเห็นสิ่งที่ใช้สังเกต
ได้ต่อเนื่อง จิตจะดำเนินไปในทางสมณะ เข้าไปพักอยู่ใน
ความสงบ หรือในกรณีฝึกโดยมีสิ่งที่ใช้สังเกต (รู้สึก) บาง
อย่าง เช่นลมหายใจ จิตจะสามารถดำเนินไปในทางสมณะ
จนถึง อัปปนาสมาธิ ได้

ส่วนบางคน จิตจะไม่ดำเนินไปในทางของสมณะ
แต่มีความตั้งมั่นในการรู้รูปรูปนาม แล้วดำเนินจิตไปในทาง
วิปัสสนา เห็นแจ้งประจักษ์จริงต่อลักษณะไม่เที่ยง เป็น
ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หรือเห็นไตรลักษณ์ เกิดปัญญาไปตาม
ลำดับ



ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ เดินจงกรม



การเดินเพื่อฝึกสติ-รู้สึกตัว เรียกกันว่า “เดิน
จงกรม” ซึ่งเป็นรูปแบบที่ใช้ในการฝึกสติ-รู้สึกตัวได้เป็น
อย่างดีรูปแบบหนึ่ง

หากสามารถฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยการเดินได้ จะทำให้
สามารถหลอมรวมการปฏิบัติภาวนาให้อยู่ในชีวิตประจำวัน
ได้เป็นอย่างดี เพราะในระหว่างวันทุกคนต้องมีการเดินอยู่
บ่อยๆ ถ้าทุกครั้งที่มีการเดินแล้วสามารถมีสติ-รู้สึกตัว
อยู่กับการเดินได้ แต่ละก้าวที่เดินในชีวิตประจำวันก็คือ
การเดินจงกรม

แต่ละก้าวที่เดินในชีวิตประจำวัน ก็คือการเดิน
อย่างมีสติ-รู้สึกตัว จนสามารถรู้รูปนาม ซึ่งเป็นการเจริญ
วิปัสสนาได้ แม้จะกำลังดำเนินชีวิตประจำวันไปตามปกติ

เดินจงกรม เดินท่าไหนดี?...

ให้เดินด้วยท่าทางที่สบายๆ (ให้เข้าใจว่า เราจะเดิน
จงกรม ไม่ใช่ย่องจงกรม)

ถ้าชอบเดินเอามือไปจับกันไว้ข้างหลัง ก็เอาไว้แบบ
นี้

ถ้าชอบเดินเอามือมากุมไว้ข้างหน้า ก็เอาไว้แบบนี้
หรือจะเดินกอดอก เดินล้วงกระเป๋า เดินเอามือไว้
อย่างไรก็ได้ และในระหว่างเดิน หากจะเปลี่ยนท่าทาง
สลับไปมา หรือเดินแบบไร้ท่าทางที่ตายตัวก็ได้ตามชอบใจ

เดินจงกรม ต้องเดินช้าหรือเร็ว?...

อันนี้ต้องทดลองดูเอง ทดลองเดินช้าก่อนก็ได้ หรือ
จะทดลองเดินเร็วก่อนก็ได้

ถ้าเดินช้าแล้วรู้สึกอึดอัด เกร็งเครียดไป ก็เดินให้
เร็วขึ้น

ถ้าเดินเร็วแล้ว รู้สึกใจจะลอยๆ ก็ให้เดินช้าลง

เดินช้า เร็ว ประมาณไหนแล้วรู้สึกได้ว่า เดินแล้วใจสบายๆ ไม่อึดอัด ไม่เคร่งเครียด ไม่ล่องลอยเกินไป ก็ให้เดินช้า เดินเร็ว ประมาณนั้นไว้

เดินจงกรม ต้องเดินไปกลับ

หรือเดินวนไปเรื่อยๆ ?...

อันนี้ก็แล้วแต่สถานที่ที่จะเอื้ออำนวย หรือจะเดินแบบที่ชอบก็ได้

ถ้าเดินไปกลับได้ก็ควรเดินไปกลับ แต่ถ้าจำเป็นต้องเดินวนไปเรื่อยๆ ขอแนะนำว่าให้มีตำแหน่งหยุดยืนเป็นระยะๆ เพราะตรงที่มีการหยุดยืนนี้เองจะเป็นจุดที่จิตกลับมาสัมผัสได้ง่ายหลังจากที่เผลอหลงลืมไป

ส่วนการเดินไปกลับจะมีจุดที่ต้องหยุดยืนก่อนกลับตัวอยู่แล้ว และควรใช้ระยะทางเดินที่ไม่ยาวหรือสั้นเกินไป โดยเฉพาะผู้ที่หัดเดินใหม่ๆ หากเดินเป็นระยะทางที่ยาวเกินไป ก็จะเดินแบบไม่มีสติหรือเผลอหลงนานเกินไป หากเดินเป็นระยะทางที่สั้นเกินไปก็จะเครียดง่าย

เดินจงกรมแล้วต้องดูอะไร ต้องรู้อะไร?...

เดินแล้วก็ให้สังเกตเห็น (รู้สึก) ว่ามีร่างกายกำลังเดิน ไม่ใช่เพ่งจ้องที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายจนเคร่งเครียด สังเกตเห็น (รู้สึก) ร่างกายที่เดิน ด้วยจิตใจที่สบายๆ นุ่มนวล แล้วไม่ฝืน ไม่บังคับจิต ถ้าจิตจะคิดก็ให้คิดได้ตามปกติ

ถ้าจิตจะเผลอหลงลืมกาย แล้วไปมอง ไปฟังเสียง ไปสนใจสิ่งอื่น ก็ให้จิตเผลอหลงลืมกายไปได้ตามสมควร ไม่ต้องกังวล ไม่ต้องกลัวว่าจะเผลอหลงไปนาน เพราะในจังหวะที่หยุดยืน จิตจะกลับมาสัมผัส-รู้สึกตัว หรือกลับมาสังเกตเห็น (รู้สึก) ร่างกายได้เองไม่ยาก

เมื่อได้เวลา ได้โอกาสเหมาะที่จะฝึกเดินจงกรมแล้ว

ก่อนเริ่มเดินจงกรม...
ให้สังเกตดูใจตัวเองก่อนว่า...



มีความอยากเดินจงกรมหรือเปล่า
มีความคาดหวังว่าเดินแล้วจิตต้องสงบหรือเปล่า
เดินแล้วจิตต้องมีกำลัง ต้องตั้งมั่น อะไรทำนองนี้
หรือเปล่า

หลายคนจะมีความอยาก มีความคาดหวังอะไร
ทำนองนี้ไม่มากนักเลย ใครรู้สึกอยากเดิน รู้สึกคาดหวังผล
อะไรอยู่ก็อย่าเพิ่งเริ่มก้าวเท้าเดิน ทั้งที่ยังอยากยังคาดหวัง
อยู่

ให้หัดดูจิตที่มีความอยากก่อน ให้หัดดูจิตที่มี
ความคาดหวังก่อน พอรู้สึกถึงความอยาก ความคาดหวัง
เบาบางลงแล้ว หรือหายไปแล้ว จึงค่อยเริ่มเดินได้

อันนี้เป็นเทคนิคของการเริ่มเดินจงกรมที่สำคัญมาก
ถ้าพลาดไปเริ่มเดินทั้งที่มีความอยาก มีความคาดหวัง
ครอบงำจิต ก็จะพลาดไปติดเพ่งเองง่าย ๆ

ก่อนเดินจงกรมก้าวแรก...

ให้ยืนรู้สึกตัวสบาย ๆ ก่อน อย่าพรวดพราดเริ่มก้าว
เท้าเดิน ยืนรู้สึกตัวสบาย ๆ ก่อน แล้วจึงเริ่มก้าวเท้าเดิน

ขณะกำลังเดินจงกรม...

ก็แค่...สังเกตเห็น (รู้สึก) ร่างกายที่เดินอยู่ด้วย
จิตใจที่สบาย ๆ

เดี๋ยวจิตก็จะเผลอหลงลืมกายไป เผลอไปคิดบ้าง
เผลอไปมองบ้าง เผลอไปฟังเสียงบ้าง ซึ่งในขณะกำลัง
เผลอหลงไป จะสังเกตไม่ได้ (ไม่รู้สึก) ว่ามีร่างกายกำลัง
เดินอยู่ หรือถ้าสังเกตได้ (รู้สึกได้) ก็ไม่ขัด เบลอ ๆ มัว ๆ
และหลังจากที่เผลอหลงไปไม่นาน ก็จะรู้ว่าเมื่อก็เผลอ
หลงไป พอรู้ว่าเมื่อก็เผลอหลงไป ก็จะกลับมาสังเกตเห็น
(รู้สึก) ว่ามีร่างกายกำลังเดินได้ใหม่

การเดินจงกรมจึงไม่มีอะไรมากไปกว่า ขณะเดินให้
สังเกตเห็น (รู้สึก) ว่ามีร่างกายกำลังเดิน สลับกับรู้ว่าเผลอ
หลงไป...เท่านั้นเอง

สังเกตอย่างไรว่า เดินจงกรมถูกหรือไม่?...

๑. ถ้าเดินแล้วเครียด แน่น จุก อึดอัด แสดงว่า
เพ่งมากไปแล้ว ให้หยุดพักก่อน พอหายเครียด หายแน่น
หายเพ่งแล้วก็ค่อยกลับเริ่มต้นใหม่ อย่าฝืนเดินไปทั้งที่
เพ่ง เพราะถ้าฝืนเดินแล้วไม่หายเพ่ง ก็จะกลายเป็นเพ่ง

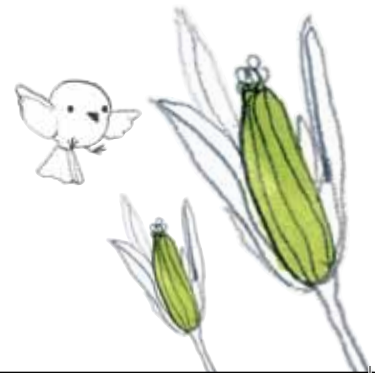
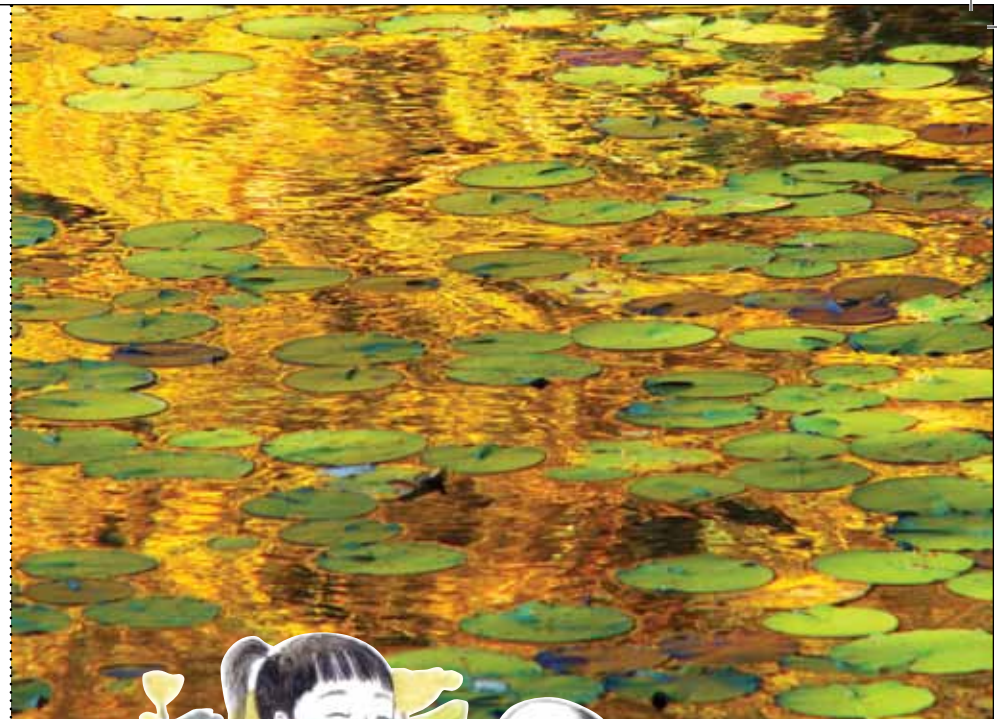
จนเคยชิน แล้วจะไม่ได้ประโยชน์อะไรจากการเดิน
จงกรม แยกน้อยก็กลายเป็นเฟ่งจนชิน กว่าจะเลิกเฟ่งก็
ต้องเสียเวลาไปอีกหลายปีทีเดียว

๒. ถ้าเดินแล้ว เกิดรู้สึกว่าร่างกายมีแค่เท้า มีแค่ขา
มีแค่ตัว หรือมีแค่ส่วนเดียว ไม่รู้สึกว่ามีส่วนอื่นๆ อยู่ด้วย
เช่นมีแต่ตัว ไม่รู้สึกว่ามีหัว ก็แสดงว่าจิตไหลไปแช่ที่จุดใด
จุดหนึ่ง ก็ให้ทราบด้วยว่า การเดินแบบนี้อาจพลิกไปเป็น
สมณะได้ แต่ไม่ใช่การฝึกเดินให้มีสติ-รู้สึกตัว

เดินจงกรม ต้องเดินนานแค่ไหน?...

เรื่องเวลา ใครจะตั้งใจเดินนานสักกี่นาทีก็ได้ตาม
สะดวก แต่อย่าตั้งเวลาไว้นานเกินไป เพราะถ้าเดินไม่ไหว
ก็จะบั่นทอนกำลังใจตัวเองเสียเปล่าๆ

แรกๆ ที่ฝึกเดินจงกรมจะเริ่มฝึกสัก ๕ นาที ๑๐
นาที ก่อนก็ได้ ส่วนวันไหนเดินแล้วมีสติบ่อย จะเดิน
มากกว่าที่ตั้งเวลาไว้ก็ได้ หรือเมื่อเดินชำนาญแล้วจะเพิ่ม
เป็นกี่นาทีก็ตามแต่จะสะดวก



ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ รู้ลมหายใจ รู้ท้องพอง-ยุบ



ลมหายใจเข้า-ออก ท้องพอง-ยุบ เป็นสภาวะตามปกติของร่างกาย ตราบใดยังมีชีวิต ย่อมต้องมีลมหายใจ เมื่อมีลมหายใจ ท้องย่อมพอง-ยุบไปตามจังหวะการหายใจ

สองสิ่งนี้จึงเอามาใช้เป็นสิ่งที่สังเกตเห็นในการฝึกสติ-รู้สึกตัวได้ เพราะเป็นสิ่งที่มืออยู่กับกายตัวเอง แต่ควรเลือกใช้เพียงสิ่งเดียว

คือถ้าชอบลมหายใจ ก็ให้ใช้ลมหายใจ

ถ้าชอบท้องพอง-ยุบ ก็ให้ใช้ท้องพอง-ยุบ เป็นสิ่งที่ถูกสังเกต (รู้สึก) อยู่

การใช้ลมหายใจเข้า-ออก หรือท้องพอง-ยุบ นั้น มีหลักมีวิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัว เหมือนกับการใช้รูปแบบอื่นๆ คือ เมื่อร่างกายมีลมหายใจเข้า-ออก หรือท้องพอง-ยุบ ก็ให้สังเกต (รู้สึก) ว่า มีลมหายใจเข้า-ออก หรือมีท้องพอง-ยุบอยู่ โดยให้สังเกต (รู้สึก) ไปสบายๆ อย่าเพ่งจ้องแช่เอาไว้ อย่าบังคับควบคุมจิตใจไว้ ให้ผ่อนคลายจิตใจสบายๆ ซึ่งจะทำให้เราสังเกต (รู้สึก) ได้ ไม่เพียงเฉพาะลมหายใจเข้า-ออก หรือท้องพอง-ยุบ แต่จะสังเกต (รู้สึก) ได้ถึงร่างกายโดยรวมด้วย โดยจะรู้สึกว่า มีร่างกายกำลังหายใจเข้า-ออก หรือมีร่างกายที่ท้องกำลังพอง-ยุบอยู่

ถ้าเกิดสังเกต (รู้สึก) ได้เพียงเฉพาะลมหายใจเข้า-ออก หรือท้องพอง-ยุบ และมีอาการอึดอัด แน่นๆ เคร่งเครียดอีกด้วยก็แสดงว่าจิตไปเพ่งแช่อยู่ในลมหายใจ หรือในท้องมากเกินไป จิตที่ไปเพ่งแช่อยู่กับสิ่งใดๆ มากเกินไป ไม่ใช่การฝึกสติ-รู้สึกตัวที่ถูกต้อง

ในการฝึกก็ให้สังเกตดูด้วยว่า การสังเกต (รู้สึก) ลมหายใจเข้า-ออก หรือท้องพอง-ยุบ อยู่ นั้น เป็นไปแบบสบายๆ หรือเพ่งจ้องมากเกินไป ถ้าเพ่งจ้องมากเกินไปให้

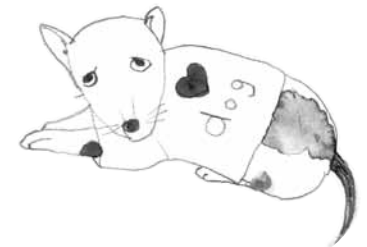
ผ่อนคลายการสังเกตให้เบาอีก จนกว่าจะสังเกต (รู้สึก) ได้สบายๆ

เมื่อสังเกต (รู้สึก) ได้อย่างสบายๆ จิตจะเป็นอิสระ ไม่ถูกควบคุมบังคับเอาไว้จนเคร่งเครียด จึงทำให้จิตมักจะเผลอหลงไปตามปกติทั่วไป แล้วลืมลมหายใจ เข้า-ออก หรือลืมหอง-ยุบ ไปอยู่กับสิ่งอื่นๆ แทน เผลอหลงลืมลมหายใจเข้า-ออก หรือเผลอหลงลืมหอง-ยุบ ไปอยู่กับเรื่องราวที่กำลังคิด ไปอยู่กับรูปที่ตามองเห็น ฯลฯ

สภาวะแบบนี้ถือเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามปกติ ดังนั้นจึงไม่ต้องพยายามที่จะทำอะไรเพื่อไม่ให้จิตเผลอหลงไป แค่เพียงตั้งใจสังเกต (รู้สึก) ลมหายใจเข้า-ออก หรือหอง-ยุบไปสบายๆ

แล้วหลังจากที่จิตเผลอหลงไปสักครูหนึ่ง ก็จะมีใจได้ว่า เผลอหลงลืมลมหายใจเข้า-ออกไปแล้ว หรือลืมหอง-ยุบไปแล้ว ทันทีที่นึกขึ้นได้ จิตจะมีสติกลับมาสังเกต (รู้สึก) ได้ว่ามีร่างกายกำลังหายใจเข้า-ออกอยู่ หรือมีร่างกายที่หองกำลังหอง-ยุบอยู่

การใช้รูปแบบรู้ลมหายใจ รู้หอง-ยุบ เพื่อฝึกสติ-รู้สึกตัว ไม่ได้มีอะไรยุ่งยากมากไปกว่าให้สังเกต (รู้สึก) ว่า มีร่างกายกำลังหายใจเข้า-ออกอยู่ หรือมีร่างกายที่หองกำลังหอง-ยุบอยู่ สลับกับการสังเกต (รู้สึก) ได้ว่า เมื่อจิตเผลอหลงลืมลมหายใจเข้า-ออกไป หรือลืมหอง-ยุบไป





ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ ยกมือเปื๋น จังหวะ



รูปแบบการยกมือเป็นจังหวะที่นิยมใช้เป็นรูปแบบคือการยกมือเป็นจังหวะตามแบบของหลวงพ่อเทียน วัดสนามใน แม้ว่าท่านจะละสังขารไปแล้ว แต่ยังมีลูกศิษย์สืบต่อการปฏิบัติด้วยรูปแบบที่ท่านสอนไว้มากจนทุกวันนี้

หากมองในรูปแบบท่าทางแล้ว ผู้ที่เพิ่งเคยรู้จักหลวงพ่อเทียน อาจเห็นว่าการยกมือเป็นจังหวะเป็นรูปแบบที่ไม่เหมือนกับที่คุ้นเคยอยู่ ซึ่งโดยความเป็นจริงแล้ว แม้ว่ารูปแบบท่าทางจะต่างกัน แต่ลักษณะสภาพของจิตในการมีสติ-รู้สึกตัว ก็เหมือนกับฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบอื่นๆ ที่มีร่างกายเป็นสิ่งที่ถูกสังเกต (รู้สึก) อยู่



ไม่ว่าจะเป็นการเดินจงกรม การรู้ลมหายใจ การรู้
ท้องพอง-ยุบ หรือพูดได้ว่า ต่างกันในท่าทาง แต่จิตดำเนิน
ไปเหมือนๆ กันก็ได้ ตามที่หลวงพ่อเทียนท่านสอนไว้
คือให้ยกมือเป็นจิ้งหะ รวมแล้วมี ๑๔ จิ้งหะ (หาดูรูปได้
จากหนังสือที่กล่าวถึงการปฏิบัติตามแนวหลวงพ่อเทียน)
ซึ่งท่านให้ยกมือเป็นจิ้งหะก็เพื่อใช้เป็นสิ่งที่สังเกต (รู้สึก)
ว่า มีร่างกายกำลังยกมือเป็นจิ้งหะอยู่ และหากจิตเผลอ
หลงไปคิด ก็จะไม่สังเกตไม่ได้ (ลืมไป) ว่ามีร่างกายกำลัง
ยกมือเป็นจิ้งหะ

สำหรับใครที่มาหัดยกมือใหม่ๆ พอจิตเผลอหลงลืม
การยกมือเป็นจิ้งหะไปแล้ว ก็มักยกมือผิดจิ้งหะไปหมด
หลังจากยกมือผิดจิ้งหะไปแล้ว ก็เกิดสติ-รู้สึกตัว นี่ก็ได้
ว่า อ้าวยกมือผิดจิ้งหะไปแล้ว

แต่ถ้าใครฝึกไปจนยกมือเป็นจิ้งหะได้ชำนาญแล้ว
จะสามารถยกมือได้ถูกจิ้งหะอยู่ แม้ว่าจิตเผลอหลงไป
แล้วก็ตาม ซึ่งหลังจากเผลอหลงไปไม่นานนัก ก็เกิด
สติ-รู้สึกตัวนึกได้ว่า อ้าวยกมือผิดจิ้งหะไปแล้ว เช่นกัน

ปกติการฝึกมีสติ-รู้สึกตัว ด้วยรูปแบบยกมือทำ
จิ้งหะ เป็นการฝึกในอิริยาบถนั่งอยู่กับที่ ทำให้ส่วนมาก
แล้ว จิตมักจะเผลอหลงลืมมือที่ยกเป็นจิ้งหะ แล้วไป
อยู่กับเรื่องราวที่กำลังคิด แต่ด้วยการที่ร่างกายมีการ
เคลื่อนไหวอยู่ จึงช่วยให้เกิดสติกลับมาสังเกต (รู้สึก)
ร่างกายที่กำลังยกมือเป็นจิ้งหะได้เองอีกครั้ง หลังจาก
จิตเผลอหลงไปอยู่กับเรื่องราวที่คิดแล้วไม่นานนัก

การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยการยกมือเป็นจิ้งหะนี้
ก็เหมือนการฝึกด้วยรูปแบบอื่นๆ คือ ต้องสังเกต (รู้สึก)
ร่างกายที่กำลังยกมือเป็นจิ้งหะ ด้วยจิตใจที่ผ่อนคลาย
สบายๆ ไม่เพ่งจ้องเอาไว้มือหรือแขน แล้วก็ไม่ต้องฝืน
บังคับควบคุมจิตใจเอาไว้ไม่ให้เผลอหลงไป

แรกฝึกจิตจึงมักชอบเผลอหลงไปคิดตามความเคย
ชินเดิมๆ ซึ่งก็ไม่ได้ผิดอะไร อีกทั้งหลวงพ่อเทียนได้สอน
เอาไว้ในท่านองว่า แรกๆ เผลอหลงไปคิดบ่อยครั้ง จะรู้
ได้ไม่กี่ครั้ง (หมายถึง รู้ว่าจิตเผลอหลงไปคิด ไม่ใช่รู้ว่า
คิดเรื่องอะไร) พอชำนาญเข้าคิดบ่อยครั้งก็จะรู้ได้เกือบทั้ง
บ่อยครั้ง หรืออาจสามารถรู้ได้ทั้งบ่อยครั้งก็ได้

ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ คำบริกรรม



คำบริกรรม คือคำที่นึกพูดซ้ำๆ ในใจ เพื่อใช้เป็น
อารมณ์ (ใช้เป็นสิ่งที่ให้จิตไปรู้) ในการฝึกปฏิบัติภาวนา
คำบริกรรมที่นิยมใช้กันก็เช่น คำว่า “พุทโธ”

สำหรับบางคนที่ชอบคำบริกรรมยาวๆ ก็อาจใช้
คำ “พุทโธ ธัมโม สังขโม” หรืออาจใช้บทสวดมนต์บทใด
บทหนึ่งเป็นคำบริกรรมก็ได้

ลองนึกถึงคำบริกรรม เอาคำว่า “พุทโธ” ก่อนก็ได้
“พุทโธ” ในใจไปสบายๆ “พุทโธ”...“พุทโธ”...
“พุทโธ”...

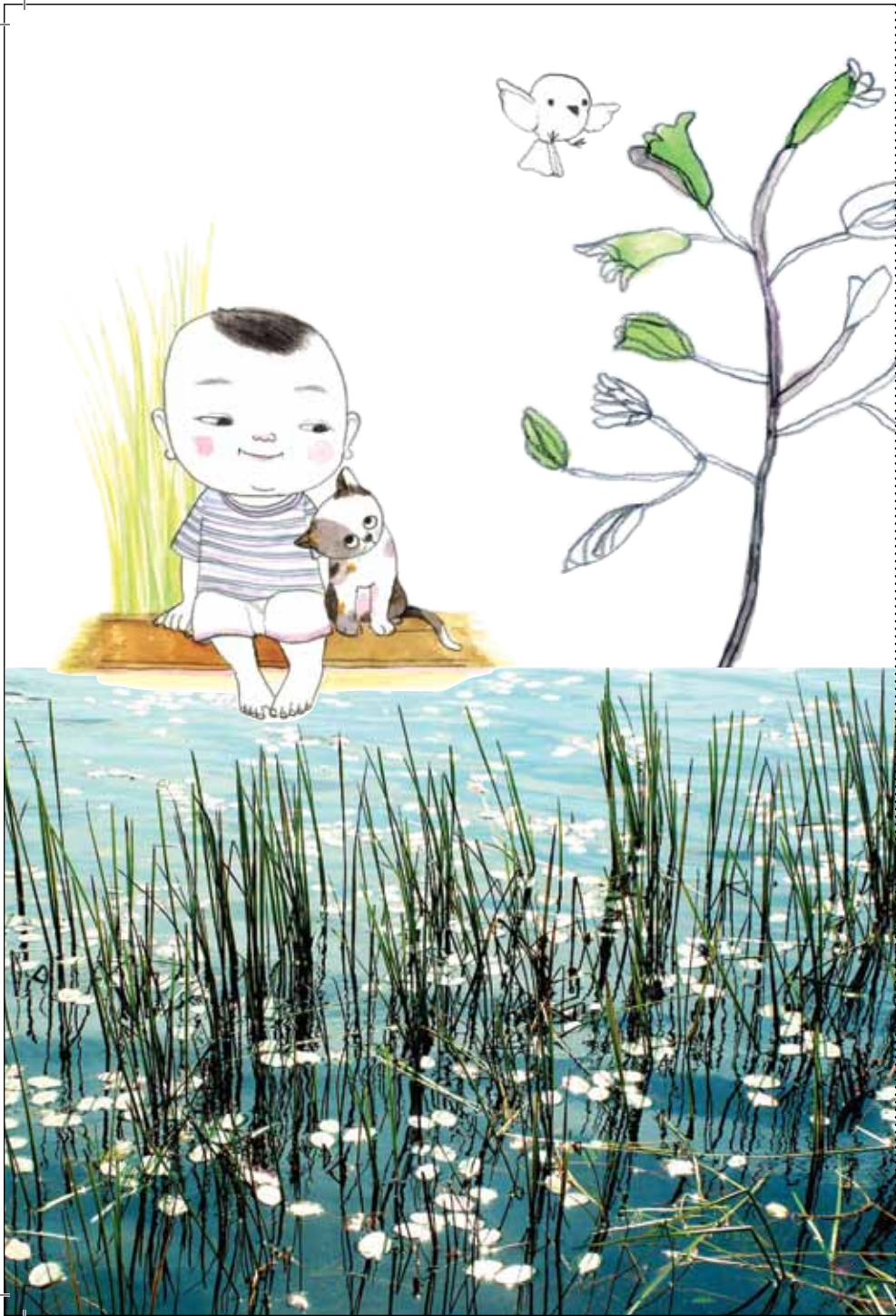
สังเกตได้หรือไม่ว่า แรกๆ ที่นึกถึง “พุทโธ” จิต
จะนึกได้เดียวเดียวเท่านั้น แล้วจิตก็จะเผลอหลงไปจาก
“พุทโธ”

ตรงนี้ถือเป็นเรื่องปกติธรรมดา เพราะฉะนั้นให้
“พุทโธ” ไปสบายๆ ถ้าจิตจะเผลอหลงไป ก็อย่าพยายาม
ฝืนบังคับจิตไว้ ให้จิตเผลอหลงไปบ้างตามสมควร แล้ว
ให้หัดสังเกตเอาไว้เมื่อจิตเผลอหลงลืม “พุทโธ” ไปแล้ว

ขณะที่แค่เพียงสังเกตได้ว่า เมื่อจิตเผลอหลงลืม
“พุทโธ” ไปแล้ว ขณะนั้นจิตก็จะเกิดสติ-รู้สึกตัวขึ้นมา
เมื่อเกิดสติ-รู้สึกตัวขึ้นมาแล้วก็ให้เริ่มนึกถึงคำบริกรรม
“พุทโธ” อย่างสบายๆ ต่อไป

ใครลอง “พุทโธ” แล้วเกิดความอึดอัด เครียด
หนักๆ ไม่เบาสบาย อาการเหล่านี้จะเป็นตัวบอกว่ายังมี
การบังคับจิตใจอยู่ ต้องหัดบริกรรมด้วยใจที่ผ่อนคลาย
กว่าเดิม จนสามารถนึกถึงคำบริกรรม “พุทโธ” ได้อย่าง
สบายๆ แต่ถ้ายังไม่ถึงคำบริกรรม “พุทโธ” อย่างสบายๆ
ไม่ได้อีก คงต้องลองเปลี่ยนไปใช้คำบริกรรมอื่นๆ แทน
หากคำใดที่ใช้บริกรรมแล้ว จิตมีความสบายๆ ก็ให้ใช้
คำนั้นบริกรรมไป





ฝึกสติ-รู้สึกตัว ด้วยรูปแบบอื่นๆ



หากใครเข้าใจหลักในการฝึกสติ-รู้สึกตัวได้แล้ว คงมองออกว่า การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบต่างๆ นั้น มีความเหมือนกันที่สภาวะของจิตที่ใช้สังเกต (รู้สึก) อยู่ จะต่างกันก็แค่เพียงสิ่งที่ใช้ในการสังเกต (รู้สึก) เท่านั้น ด้วยเหตุว่าไม่มีรูปแบบการฝึกใดเลยที่จะเหมาะกับคนทุกคน

เพราะฉะนั้นใครมีความสุขกับการฝึกด้วยรูปแบบใด ก็ให้ฝึกด้วยรูปแบบนั้นไป ไม่จำเป็นต้องใช้รูปแบบเหมือนคนอื่น หรือใครจะใช้รูปแบบอื่นๆ นอกไปจากที่กล่าวมาแล้วก็ได้ เช่น อาจใช้การทำงานบ้าน กวาดบ้าน ภูบ้าน ฯลฯ เป็นรูปแบบก็ได้



เพราะการทำงานบ้านนั้น ร่างกายจะเคลื่อนไหวไปตามปกติธรรมดา แล้วก็ป็นงานที่ไม่ได้ใช้ความคิดเป็นพิเศษ จึงสามารถใช้ร่างกายที่เคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่สังเกตุ (รู้สึก) ได้เป็นอย่างดี อีกทั้งการทำงานบ้าน ยังมีสภาวะทางใจซึ่งทำให้จิตเผลอหลงลืมกายที่เคลื่อนไหวไปได้บ่อยๆ เช่น กวาดบ้านอยู่ พอกวาดไปโดนน้ำที่หกเลอะเทอะอยู่ จิตก็จะเผลอลืมกายที่เคลื่อนไหว แล้วไปอยู่กับโทษที่เกิดขึ้นแทน

การที่จิตเผลอหลงลืมไปบ่อยๆ นี้ ไม่ใช่ว่าไม่ดี หรือปฏิบัติภาวนาไม่ได้เรื่อง แต่กลับกัน หากสามารถสังเกตุ (รู้สึก) ได้ว่า จิตเผลอหลงลืมไปบ่อย ไม่ว่าจะฝึกด้วยรูปแบบใดๆ ก็ตาม แสดงว่าสติเกิดได้บ่อย หรือรู้สึกตัวได้บ่อยนั่นเอง



จิตมีสติ-รู้สึกตัว
ใช้จิตผู้รู้หรือไม่?...



คำว่า “จิตผู้รู้” นั้นหมายถึง จิตที่มีสติ-รู้สึกตัว มีกำลังความตั้งมั่น และเกิดดับติดต่อกันสืบเนื่องกันไปเป็นช่วงเวลาที่ยาวนาน

หากกำลังของการทำสมาธิในขั้นลึกถึงอัปปนาสมาธิมีมาก จิตผู้รู้จะเกิดดับต่อเนื่องกันนานมาก ส่วนจิตที่มีสติ-รู้สึกตัวจากการฝึก โดยที่จิตไม่ได้ดำเนินไปในวิถีของการทำอัปปนาสมาธิจะมีลักษณะสติ-รู้สึกตัว ตั้งมั่นเช่นเดียวกับจิตผู้รู้ จะต่างกันก็ตรงที่ไม่สามารถเกิดดับต่อเนื่องได้นานเหมือนกับจิตผู้รู้

ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ
เป็นการฝึกสมาธิ
หรือวิปัสสนากันแน่?...



ในการฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบต่างๆ นั้น
สามารถพลิกไปเป็นการทำสมาธิ หรือทำวิปัสสนา ก็ได้
ยกตัวอย่างเช่น การใช้รูปแบบนี้ถึงคำบริกรรม “พุทโธ”

หากจิตใจมีความสุขที่นึกถึงคำบริกรรม “พุทโธ”
ได้ต่อเนื่อง จิตจะค่อยๆ มีความสงบ มีความตั้งมั่นอยู่
กับคำบริกรรม หากใครที่มีवासนาหรือมีจิตนิสัยไปใน
ทางสมาธิ จิตจะเริ่มดำเนินไปในทางสมาธิ คือเริ่มรู้
อยู่กับอารมณ์เดียวได้ต่อเนื่อง (จิตอาจเปลี่ยนไปรู้อารมณ์อื่น
อย่างต่อเนื่องแทนคำบริกรรม) จนเข้าสู่ ฌานหนึ่ง ฌาน
สอง ฌานสาม ฌานสี่ ไปตามลำดับ

จิตที่ดำเนินมาจนถึง ฌานสอง อย่างมีสติ-รู้สึกตัว
จะเกิดสภาวะจิตที่เรียกว่า “จิตผู้รู้” ขึ้นมา และเมื่อจิต
ถอนออกมาจากฌาน จิตผู้รู้จะยังคงเกิดดับต่อเนื่องได้
อีกช่วงเวลาหนึ่ง จิตผู้รู้ตรงนี้เอง เป็นจิตซึ่งมีคุณสมบัติ
ที่เหมาะสมที่ควรต่อการเจริญวิปัสสนาเพื่อให้เกิดปัญญาเห็น
ไตรลักษณ์ของรูปนาม

แต่เมื่อจิตผู้รู้ได้รู้รูปนามไปช่วงเวลาหนึ่งแล้ว จิต
ผู้รู้จะอ่อนกำลังลงไปตามความเป็นไตรลักษณ์ของจิตเอง
ดังนั้นผู้ที่มีจิตนิสัยดำเนินมาตามทางนี้ จึงต้องถอยออก
มาจากการรู้รูปนามที่เป็นการเจริญวิปัสสนา แล้วพักจิต
ในวิถีของอัปนาสมาธิ จนมีจิตผู้รู้ขึ้นใหม่ แล้วจึงออกมา
รู้รูปนามในการเจริญวิปัสสนา สลับกันไป

จะว่าไปแล้วการปฏิบัติภาวนาของคนส่วนมากใน
ยุคนี้ มักไม่มีवासนา ไม่มีจิตนิสัยที่จะเดินไปในทางของ
อัปนาสมาธิได้ง่ายๆ ซึ่งหากจะให้ฝึกจิตเพื่อดำเนินไป
ในทางอัปนาสมาธิย่อมต้องใช้เวลาที่ยาวนานมาก จน
อาจไม่เหลืออายุขัยให้มาเจริญวิปัสสนาจนเกิดปัญญาได้
ทัน

ดังนั้นหากใครที่ไม่มีจริตนิสัยไปในทางอัปปนา-
สมาธิ ก็สามารถหัดฝึกสติ-รู้สึกตัว ทั้งฝึกด้วยรูปแบบ
และในชีวิตประจำวัน จิตจะสงบบ้าง ไม่สงบบ้าง ก็เป็น
เรื่องปกติธรรมดา ถ้าจิตสงบลงไปเอง จิตก็จะได้ออกาส
พัก ได้พินิจกำลัง แต่ถ้าไม่สงบ ก็ไม่ต้องคาดหวัง ไม่ต้อง
กดข่มจิตให้สงบ เพียงฝึกจิตให้เกิดสติ-รู้สึกตัว ตั้งมั่น
ชั่วขณะให้ได้บ่อยๆ และต่อเนื่อง ก็จะสามารถเจริญวิปัสสนา
ต่อไปได้เช่นกัน เพราะการเจริญวิปัสสนาสามารถทำได้
ด้วยจิตที่มีความตั้งมั่นชั่วขณะ ในการรู้รูปรูปนามอยู่เรื่อยๆ

วิปัสสนา หมายถึงอะไร?...



วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้งในความจริงของ
สภาวะธรรม (รูปนาม) ที่มีลักษณะ

ไม่เที่ยง คือไม่เคยมีอยู่ก็เกิดมีขึ้น ที่เคยมีอยู่แล้ว
ก็ดับไป

เป็นทุกข์ คือเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะไม่สามารถทนอยู่ได้

เป็นอนัตตา คือเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไป
ตามที่ใครจะให้ เป็นได้ตามต้องการ

โดยย่อ วิปัสสนา ก็คือ การเห็นแจ้งไตรลักษณ์
ของสภาวะธรรม (รูปนาม) หรือการยอมรับความเป็น
ไตรลักษณ์ได้อย่างไม่ขัดขืน ไม่เคลือบแคลง





ทำอะไรจึงจะเป็น นิปัสสนา?...



การจะปฏิบัติภาวนาให้เป็นนิปัสสนา หรือที่เรียกว่า เจริญวิปัสสนา นั้น ต้องเป็นการรู้รูปนาม หรือรู้รูป รู้เวทนา รู้จิต รู้ธรรม ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความ มีสติ-รู้สึกตัว และมีความตั้งมั่น เพื่อให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน (เห็นไตรลักษณ์) ซึ่งไม่ว่าจะเป็น ผู้ที่ผ่านการทำสมาธิสงบถึงขั้นอุปปราสมาธิมาก่อน จน มีจิตที่ตั้งมั่นในการมีสติ-รู้สึกตัวต่อเนื่องนานๆ (มีจิต ผู้รู้) หรือเป็นผู้ที่ไม่มีจิตผู้รู้ แต่มีสติ-รู้สึกตัวเป็นขณะๆ ได้บ่อยๆ ก็สามารถเจริญวิปัสสนาจนเห็นไตรลักษณ์ เกิด ปัญญา พ้นทุกข์ได้เช่นกัน



การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบ เป็น วิปัสสนาได้อย่างไร...



การฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบใดๆ นั้น ขณะใดที่มีสติ-รู้สึกตัว นอกจากจะรู้สึกได้ว่าเมื่อกี้จิตเผลอหลงลืมไป ก็ยังจะสังเกต (รู้สึก) มีร่างกายอยู่ด้วยความรู้สึกว่ามีร่างกายที่มีอยู่นั้นเป็นสิ่งที่ถูกสังเกต (ถูกรู้) อยู่ เป็นอีกส่วนหนึ่ง ซึ่งเป็นคนละส่วนกับจิตใจที่ทำหน้าที่สังเกต (รู้สึก) อยู่ การรู้สึกได้แบบนี้บ่อยๆ เข้าก็จะมีบางขณะที่สังเกต (รู้สึก) ได้ว่า

ร่างกายนี้มันไม่ใช่ตัวเราจริงๆ ตัวเราจริงๆ ก็ไม่ใช่ร่างกายนี้

ร่างกายนี้เป็นเพียงสิ่งที่เคลื่อนไหวทำงานไปตามหน้าที่ของมันเท่านั้น

หากเห็นแบบนี้ก็แสดงว่า ผู้ปฏิบัติภาวนามีความก้าวหน้าในการฝึกสติ-รู้สึกตัว จนสามารถเจริญวิปัสสนาได้ระดับหนึ่งแล้ว จึงได้เห็นตามจริงว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่ตัวเราจริงๆ ทั้งที่ก่อนหน้านี้จะมีความเห็นผิดมาโดยตลอดว่า ร่างกายนี้เป็นตัวเราจริงๆ

เมื่อฝึกสติ-รู้สึกตัว เจริญวิปัสสนาต่อจากตรงนี้ไปอีกจะค่อยๆ สังเกต (รู้สึก) ได้ว่า แม้แต่จิตใจนี้ก็ยังไม่ใช่ตัวเราจริงๆ เป็นเพียงสิ่งที่เกิดดับไปตามเหตุตามปัจจัย

หากเกิดปัญญาเห็นแจ้งได้ว่า ตัวเราจริงไม่ได้มีอยู่ทั้งในกายในจิต ทั้งกายและจิตก็ไม่ใช่ตัวเรา และไม่มีตัวเราจริงในที่หนึ่งที่ใดเลยก็จะละความเห็นผิดว่ามีตัวเราจริงๆ มีตัวตนจริงๆ ลงได้



ฝึกสติ-รู้สึกตัว ในชีวิตประจำวัน สำคัญอย่างไร...



การฝึกสติ-รู้สึกตัวในชีวิตประจำวันเป็นสิ่งสำคัญมาก โดยเฉพาะชาวเมืองที่ต้องทำมาหากิน เพราะแต่ละวันเวลาที่มีอยู่ส่วนใหญ่ถูกใช้หมดไปกับการทำงาน เหลือเวลาอีกไม่มากก็ต้องเดินทาง ต้องทำกิจธุระอื่นๆ อีกมากมาย จนแทบไม่เหลือเวลาจะเจียดเอาไปใช้ฝึกสติ-รู้สึกตัวด้วยรูปแบบกันเลย

แต่ถ้ามองในมุมกลับ หากใครสามารถฝึกสติ-รู้สึกตัวในชีวิตประจำวันได้ ผู้นั้นก็จะมีเวลาอย่างมากมายที่จะฝึกสติ-รู้สึกตัว เพราะฝึกกันได้ตั้งแต่เริ่มต้นนอนจนเข้านอนกันเลยทีเดียว

วันหนึ่งถ้านอน ๖-๘ ชั่วโมง ก็จะมีเวลาใช้ชีวิตประจำวัน มีเวลาฝึกสติ-รู้สึกตัว ๑๖-๑๘ ชั่วโมง ถ้าใครนอนน้อยกว่านี้ก็มีเวลามากขึ้นไปอีก เวลา ๑๖-๑๘ ชั่วโมงหรือมากกว่า เป็นเวลาที่แม้จะไม่มากนัก แต่ถ้าได้ฝึกทุกวัน ได้ฝึกทั้งวัน ไม่กี่เดือน ไม่กี่ปี ก็น่าจะเห็นผลกันบ้างแล้ว



ฝึกสติ-รู้สึกตัว ในชีวิตประจำวัน ฝึกอย่างไร...



ตั้งแต่ตื่นนอนตอนเช้า จนถึงเข้านอนในตอนค่ำ (หรือบางคนตื่นนอนตอนค่ำ จนเข้านอนในตอนเช้า) คนเมืองมีกิจกรรมที่ต้องทำเยอะแยะมากมาย แต่ไม่ว่าจะทำอะไร ทุกคนก็ต้องอยู่ในอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ซึ่งเป็นอิริยาบถใหญ่ของร่างกาย หรือไม่ก็อยู่ในอิริยาบถย่อย ก้าวไปข้างหน้า ถอยมาข้างหลัง แลไปข้างหน้า แลเหลียวไปข้างซ้าย แลเหลียวไปข้างขวา คู้เอวจะเข้า เขยียดอวจะออก สวมใส่เสื้อผ้า กิน เคี้ยว ดื่ม ลิ้มรส ขับถ่าย พุด นั่งอยู่

ในทางใจก็จะมี โลก โกรธ หลง หตู่ ฟุ้งซ่าน ยินดี พอใจ ไม่ยินดี ไม่พอใจ ฯลฯ เกิดขึ้นตลอดเวลา หรือไม่ก็ต้องมีการกระทบรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รวมความแล้วไม่ว่าจะทำกิจกรรมใด ร่างกาย



ต้องเคลื่อนไหวบ้าง อยู่นิ่งบ้าง จิตใจต้องเปลี่ยนแปลงไปตามสถานการณ์หรือสภาพแวดล้อม หรือเกิดมีสภาวะของร่างกาย ของจิตใจ ปรากฏอยู่ตลอดเวลา

สภาวะของร่างกาย ของจิตใจ ที่ปรากฏอยู่ตลอดเวลาในขณะที่ทำกิจกรรมต่างๆ เรียกว่า “สภาวะธรรม” คือ เป็นสิ่งที่เป็นไปตามธรรมดาของเหตุปัจจัย

การฝึกสติ-รู้สีกตัวในชีวิตประจำวัน ก็เพียงแค่เมื่อต้องทำกิจกรรมใดอยู่ก็ตาม ให้สังเกต (รู้สีก) ถึงสภาวะของร่างกายไปบ้าง ให้สังเกต (รู้สีก) ถึงสภาวะของจิตใจไปบ้าง แล้วแต่ว่าในขณะที่ปัจจุบันจะสังเกต (รู้สีก) สภาวะธรรมใดได้ชัด

เมื่อมีสภาวะธรรมใดก็ตามกำลังปรากฏเป็นสิ่งที่ถูกสังเกต (รู้สีก) อยู่ ก็ให้สังเกต (รู้สีก) อยู่ด้วยจิตที่สบายๆ ไม่ต้องเพ่งจ้องกาย ไม่ต้องเพ่งจ้องจิต ไม่ต้องฝืนบังคับจิตใจ ไม่ต้องพยายามที่จะสังเกต (รู้สีก) ให้ได้ตลอดเวลา ให้สังเกต (รู้สีก) แบบสังเกต (รู้สีก) ได้บ้าง เผลอหลงลืมไปบ้าง

กิจกรรมใดในชีวิตประจำวันที่ต้องมีการเดิน ในขณะที่กำลังเดินอยู่นั้นก็ให้สังเกต (รู้สีก) ร่างกายที่เดินอยู่ สังเกตอย่างสบายๆ อีกเดี๋ยวถ้าเกิดตาไปเห็นภาพที่ถูกรู้สีก จิตจะเผลอหลงลืม ไปสนใจรู้สีกอยู่กับภาพที่มองเห็น หากเกิดนึกได้ว่า จิตเผลอหลงลืมไปแล้ว จิตที่เผลอหลงลืมจะดับไป แล้วเกิดจิตที่มีสติ-รู้สีกตัวขึ้นมาเอง เมื่อเกิดสติ-รู้สีกตัวขึ้นได้แล้ว ก็จะกลับมาสังเกต (รู้สีก) ได้ใหม่ว่ามีร่างกายกำลังเดินอยู่

เพราะฉะนั้นการฝึกสติ-รู้สีกตัว ขณะเดินในชีวิตประจำวัน ก็ไม่ได้แตกต่างอะไรกับการฝึกด้วยรูปแบบเดินจงกรม จะต่างกันก็แค่ท่าทางการเดิน ซึ่งการเดินในชีวิตประจำวันเป็นการเดินด้วยท่าทางที่เป็นธรรมชาติมากกว่าเท่านั้น

ระหว่างวัน กิจกรรมใดที่มีการเคลื่อนไหวกายเพียงบางส่วนก็สามารถฝึกสังเกต (รู้สีก) ร่างกายที่เคลื่อนไหวได้ เช่น ในขณะที่กำลังแปรงฟัน ถ้าจิตสนใจรู้สีกร่างกายกำลังเคลื่อนไหวอยู่ ก็ให้ใช้ร่างกายที่กำลังเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่ถูกรู้สีกสังเกต (รู้สีก) ไปสบายๆ

อีกเดี๋ยวถ้าหากเกิดกังวลถึงเรื่องบางเรื่อง หรือเกิด
สภาวะทางใจอื่นๆ ปรากฏขึ้น เมื่อสังเกต (รู้สึก) ได้ชัด
ว่า จิตมีความกังวล หรือมีสภาวะทางใจอื่นๆ ก็ให้ใช้การ
สังเกต (รู้สึก) สภาวะทางใจนั้นไปตามที่เป็นอยู่โดยไม่
แทรกแซง ไม่ตั้งใจดัดแปลงแก้ไขสภาวะนั้น ก็จะเกิดสติ-
รู้สึกตัวขึ้นมา พร้อมๆ กับสังเกต (รู้สึก) ได้ถึงความเกิดดับ
หรือการเปลี่ยนแปลงของสภาวะทางใจได้ โดยเฉพาะ
ถ้าสภาวะทางใจนั้น เป็นสภาวะในฝ่ายที่เป็นอกุศลจิต

เมื่อจิตเกิดมีสติ-รู้สึกตัวแล้ว จะรู้สึกได้ชัดหรือ
ค่อนข้างชัดว่า สภาวะทางใจที่เป็นอกุศลซึ่งเกิดมาก่อน
หน้านี้ ได้เสื่อมดับลงไป



ในชีวิตประจำวันให้ฝึกสติ-รู้สึกตัว ทั้งกายและจิต



แม้รายละเอียดปลีกย่อยของการใช้ชีวิตประจำวัน
จะมีมากก็ตาม แต่หากจะแจกแจงวิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัว
ในชีวิตประจำวันก็จะได้แค่

๑. สังเกต (รู้สึก) สภาวะทางกายที่กำลังปรากฏอยู่
หรือเรียกกันง่ายๆ สั้นๆ ว่า “ดูกาย”

๒. สังเกต (รู้สึก) สภาวะทางใจที่กำลังปรากฏอยู่
หรือเรียกกันง่ายๆ สั้นๆ ว่า “ดูจิต”



การฝึกสติ-รู้สึกตัวในชีวิตประจำวันจะได้ผลดี ต้อง
ฝึกสังเกต (รู้สึก) ทั้งสภาวะทางกายและทางใจ แล้วแต่
ว่าในขณะปัจจุบัน จิตจะไปสนใจรู้สภาวะใด ดังนั้นถ้า
สภาวะทางกายปรากฏอยู่ชัดก็ให้หัดสังเกต (รู้สึก) สภาวะ
ทางกายไป

ถ้าสภาวะทางใจปรากฏอยู่ชัดก็ให้สังเกต (รู้สึก)
สภาวะทางใจไป ใครที่คิดว่าจะสังเกต (รู้สึก) เฉพาะ
สภาวะทางกาย แล้วไม่ยอมที่จะสังเกต (รู้สึก) สภาวะทาง
ใจที่ปรากฏชัดก็จะเกิดอาการพยายามดึงจิตกลับมาอยู่
กับสภาวะทางกาย ซึ่งเป็นการฝึกที่ไม่ถูกหลัก เพราะการ
ดึงจิตออกมาจากสิ่งที่จิตสนใจอยู่ จะทำให้กลายเป็นการ
แทรกแซงจิต จิตที่ถูกแทรกแซงจะไม่เป็นสภาวะธรรมที่
เป็นไปเองตามธรรมดาของเหตุปัจจัย

เมื่อจิตไม่เป็นสภาวะธรรมที่เป็นไปเองตามธรรมดา
ของเหตุปัจจัย ลักษณะที่เป็น ไตรลักษณ์ ของจิตก็จะ
ถูกบดบังไว้ แม้ว่าการแทรกแซงจะทำให้สภาวะทางใจ
ในฝ่ายอกุศลดับไปได้ก็ตาม แต่การที่สภาวะทางใจดับ
ไปเพราะการแทรกแซงจะทำให้จิตดวงต่อไปที่เกิดขึ้น ไม่
สามารถจะสังเกต (รู้สึก) ได้ว่า เพิ่งมีสภาวะทางใจอย่าง



หนึ่งได้ดับไป

อีกทั้งหากสามารถแทรกแซงได้เก่งหรือนำนาญ
แทนที่จะสังเกต (รู้สึก) ได้ว่า สภาวะธรรมมีลักษณะ
เป็นไตรลักษณ์ ก็อาจจะกลับกลายเป็นเกิดความเห็น
ผิด (มิจฉาทิฎฐิ) ไปว่า จิตนี้เป็นตัวตนเพราะสามารถ
แทรกแซงได้ตั้งใจ

ทั้งที่จริงแล้วการแทรกแซงก็เป็นเพียงชั่วคราว ไม่ได้
ได้เป็นไปตามที่ต้องการได้ตลอดไป เช่นแม้จะดึงจิต
กลับมาที่สภาวะทางกายได้ อีกเดี๋ยวก็จะหนีไปอยู่กับ
สภาวะทางใจได้อีก

คนเมืองจะสังเกต (รู้สึก) สภาวะทางใจหรือจิตได้ง่าย

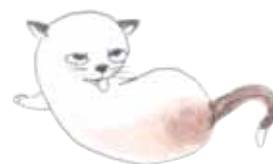


ชีวิตของคนเมืองมักต้องทำงานร่วมกับคนอื่น ต้อง
ติดต่อกัน พูดคุยทั้งเรื่องมีสาระไม่มีสาระกันอยู่ไม่น้อย
คนเมืองจึงมีสภาวะทางใจเกิดขึ้นในแต่ละวันได้หลาย
หลาก เดียวก็หงุดหงิด เดียวก็หดหู่ เดียวก็ยินดี เดียวก็
มีความสุข เดียวก็เศร้าเสียใจ เดียวก็โลภ เดียวก็โกรธ
เดียวก็หลงคิด ฯลฯ

หากไม่เข้าใจวิธีการฝึกสติ-รู้สึกตัวในมุมที่กว้างพอ
ก็จะเข้าใจผิดได้ว่า เป็นคนเมืองก็เลสหยาบปฏิบัติธรรม
ไม่ได้หรอก หรือเป็นคนเมืองไม่มีเวลาที่จะปฏิบัติธรรม
หรอก หากู้ไม่ว่าคนเมืองอย่างเราๆ นี่แหละโชคดีไม่ต่าง
กับคนนอกเมืองเลย

เพราะการที่คนเมืองมีสภาวะธรรมทางใจเกิดขึ้น
อย่างหลากหลาย จึงเป็นโอกาสที่ดีที่จะได้เรียนรู้ความจริง
ของสภาวะธรรมที่หลากหลาย ซึ่งจะทำให้เข้าใจได้ไม่ยาก
เลยว่า ทุกสภาวะธรรมล้วนแต่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมดับไป
เป็นธรรมดา

ที่เข้าใจได้ไม่ยากก็เนื่องจากมีโอกาสได้เห็นสภาวะ-
ธรรมเยอะแยะมากมายหมุนเวียนเกิดดับเปลี่ยนแปลง
เหมือนเห็นตำต่ายอยู่ทุกเมื่อเชื่อวัน



จิตมีกิเลสก็สามารถใช้เป็
น
เครื่องมือฝึกสติ-รู้สึกตัวได้



คนเมืองแม้จะมีกิเลสหมุนเวียนมาเยี่ยมเยียนไม่ขาด
สาย กิเลสเหล่านี้แท้จริงแล้วไม่ใช่สิ่งที่น่ารังเกียจอะไร
เลย แต่ก็ไม่ใช่ว่าสิ่งสมควรไปหลงเพลิดเพลินอยู่ด้วย

พระพุทธองค์ได้ชี้ทางปฏิบัติต่อกิเลสเอาไว้ให้ อย่าง
แบบยล ดังเช่น มหาสติปัฏฐานสูตร ในส่วนของ จิตตานุ-
ปัสสนาสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงแสดงธรรมไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้
อเนิงจิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีราคะ
หรือจิตไม่มีราคะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีราคะ
หรือจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโทสะ
หรือจิตไม่มีโทสะ ก็รู้ชัดว่าจิตไม่มีโทสะ
หรือจิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่าจิตมีโมหะ
หรือจิตหุดหู่ ก็รู้ชัดว่าจิตหุดหู่
หรือจิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน ฯลฯ



จากธรรมใน มหาสติปัฏฐานสูตร ในส่วนของ จิต-
ตานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอจะสรุปได้ความว่า

เมื่อจิตมีกิเลสเกิดขึ้น ก็ให้รู้ชัดว่าจิตมีกิเลส ดังนั้น
คนเมืองที่แต่ละวันจิตมีกิเลสอยู่เรื่อย ๆ หากสามารถรู้ชัด
ต่อจิตที่มีกิเลสได้บ่อย ๆ ก็เท่ากับได้ปฏิบัติธรรมบ่อย ๆ
โดยไม่ต้องหลบไปอยู่ตามป่าตามเขาก็น่าได้

ปัญหาสำคัญของผู้เริ่มต้นคือ การรู้ชัดจิตที่มีกิเลส
นั้นเป็นอย่างไร หรือทำอะไรจึงจะรู้ชัดจิตที่มีกิเลสได้
เพราะโดยหลักการแล้ว จิตที่เคยหลงเพลิดเพลिनกับกิเลส
มานานเท่าไรก็ไม่รู้ ไม่ใช่ว่าอยู่ ๆ จะสามารถมารู้ชัดจิต
ที่มีกิเลสได้ทันที โดยเฉพาะหากไม่เคยได้ฝึกสติ-รู้สีกตัว
มาก่อน แต่ก็ไม่ใช่ว่าจะฝึกกันไม่ได้ ทุกคนย่อมสามารถ
ที่จะฝึกกันได้ จะต่างกันก็ตรงที่จะฝึกให้ได้ผลย่อมต้องใช้
เวลาที่ไม่เท่ากัน

การฝึกสติ-รู้สีกตัวด้วยการสังเกต (รู้สีก) จิตที่มี
กิเลสนี้ มีหลักอยู่ว่า เมื่อเกิดจิตมีกิเลสขึ้นแล้ว (ต้องเกิด
จิตมีกิเลสขึ้นก่อน) ก็ให้สังเกต (รู้สีก) จิตที่มีกิเลสไป
สบาย ๆ ไม่ต้องมีการกระทำทางใจอะไรมากกว่าสังเกต

(รู้สีก) (ส่วนทางกาย จำเป็นต้องมีความสำรวมกาย วาจา
หรือให้รักษาศีลไว้ เพื่อไม่ให้มีการแสดงออกที่เป็นการ
ก่อบาปกรรม ก่ออกุศลขึ้น)

เมื่อสังเกต (รู้สีก) จิตที่มีกิเลสไปสบาย ๆ แล้วก็
ไม่ต้องคาดหวังว่า กิเลสต้องดับไป ไม่ต้องแทรกแซงให้
กิเลสดับ ปล่อยให้สภาวะธรรมที่เป็นกิเลสนั้นเป็นไปตาม
เหตุปัจจัยของมัน

ถ้ากิเลสจะดับ ก็ให้ดับเพราะหมดเหตุปัจจัย หาก
กิเลสไม่ดับ ก็ให้สังเกต (รู้สีก) จิตที่มีกิเลสต่อไปสบาย ๆ
แต่ถ้าการสังเกต (รู้สีก) จิตที่มีกิเลสดำเนินไปได้อย่าง
เป็นกลาง จิตที่มีกิเลสจะดับลงไปเองในทันทีที่เกิดสติ-
รู้สีกตัว



จิตที่มีสติ-รู้สึกตัวเพียงชั่วขณะ
ในชีวิตประจำวัน ใช้เจริญวิปัสสนาได้



จิตที่มีสติ-รู้สึกตัวที่เกิดขึ้น ก็มีลักษณะเหมือนกับ
จิตทุกดวง คือเกิดขึ้นแล้วจะคงทนอยู่ไม่ได้ ต้องเสื่อมดับ
ไปเป็นธรรมดา ดังนั้นอย่าคิดที่จะหวงแหนรักษาเอาไว้ แต่
ให้ขยันฝึกสติ-รู้สึกตัวให้ได้บ่อยๆ ตั้งแต่ตื่นจนเข้านอน
จนในเบื้องต้นสามารถมีสติ-รู้สึกตัวได้เองบ่อยๆ

เมื่อจิตมีสติ-รู้สึกตัวได้เองบ่อยๆ จิตก็จะมีสติ-รู้สึก
ตัว มีความตั้งมั่น รู้กายรู้ใจได้เองบ่อยๆ เช่นกัน การมี
สติ-รู้สึกตัว มีความตั้งมั่นรู้กายบ้าง รู้ใจบ้าง ได้เองบ่อยๆ
ซึ่งแม้จะเป็นการรู้แบบที่ละขณะก็ตาม ก็สามารถเจริญ
วิปัสสนาต่อไปได้





บ้าน ที่ ก

คือถ้ามีสติ-รู้สึกตัวได้อย่างต่อเนื่องทุกวัน ไม่นาน
จิตเองจะสามารถสังเกต (รู้สึก) ได้ว่า สภาวะธรรมที่เป็น
กายนี้จิตนี้ล้วนแต่ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมคงทนอยู่
ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วย่อมต้องเสื่อมดับไปเป็นธรรมดา ไม่ใช่
ตัวตนที่แท้จริง ที่จะเป็นไปตามความต้องการได้อย่าง
ยั่งยืนถาวร

ในที่สุดเมื่อจิตสามารถยอมรับความเป็นไตรลักษณ์
ได้อย่างไม่ขัดขืน ไม่เคลือบแคลง ก็จะเกิดมรรคจิต ผลจิต
ไปตามลำดับจนแจ้งพระนิพพานได้



บ้าน ที่ ก

